

# Содержание

Введение .....	3
Шест: с какой целью я хочу похудеть? .....	4
Шест: мой спортивный профиль .....	5
Шест: мой диетический профиль .....	7
1-я и 2-я недели	
Спортивное задание: я начинаю заниматься фитнесом .....	10
Диетическое задание: я приобретаю здоровые привычки питания .....	20
3-я и 4-я недели	
Спортивное задание: я формирую свое тело .....	27
Диетическое задание: я избавляюсь от сахара ..	38
5-я и 6-я недели	
Спортивное задание: я делаю ставку на интенсивность .....	47
Диетическое задание: я объявляю войну жиру! ..	56
7-я и 8-я недели	
Спортивное задание: я повышаю планку .....	66
Диетическое задание: детоксикация – мое новое кредо! .....	77
Заключение .....	86
Благодарности .....	94



# Введение

**Если вы держите в руках это маленькое руководство по фитнесу**, значит, хотите похудеть и сохранить фигуру не за счет косметических процедур и жесточайшей диеты, а за счет физических упражнений. Именно они позволят вам создать стройную фигуру, повысят мышечный тонус всего тела, обеспечат запас энергии и укрепят моральный дух! Я не обещаю, что с помощью этой тетради вы сбросите 10–15 килограммов (это было бы ложью) или накачаете мускулы подобно культуристам (полагаю, это должно вас успокоить). Но обещаю поделиться с вами своими знаниями и навыками, а также рекомендациями экспертов во всех тех областях, которые важны для желающих похудеть и приобрести хорошую спортивную форму: спортивных тренеров, диетологов, софрологов, натуропатов, преподавателей пилатеса, классического танца и йоги.

Будучи журналисткой, специализирующейся на вопросах спорта и здоровья и имеющей определенный круг знакомств, я смогла узнать много нового и испробовать на себе все те упражнения и рецепты, которые вы найдете в этой тетради. Сама я занимаюсь фитнесом с десяти лет благодаря положительному примеру своих родителей (мой отец был журналистом и спортивным тренером, а мать, бывшая манекенщица, твердо придерживается принципов вегетарианского и экологически чистого питания). В данной тетради я собрала все необходимые ингредиенты, присовокупив к ним малоизвестные секреты профессионалов, с которыми я имела удовольствие общаться.

После знакомства с азами фитнеса и здорового питания вам предстоит выполнить спортивные и диетические задания, к которым надо подходить как к серьезным испытаниям, бросающим вызов лени, малоподвижности, сахару, жиру, искушению валяться на диване, лакомясь шоколадным печеньем, вместо того чтобы тренироваться вместе с подругами.

Да, это настоящая война, но не отчаивайтесь! Это война за здоровый образ жизни, победа в которой позволит вам без особых жертв всего за несколько недель получить новое тело — тело девушки-спортсменки!

Мотивация и решимость должны стать вашими любимыми словами на ближайшие восемь недель, а то и больше, если понравится... А вам понравится! Вы еще будете гордиться собой!



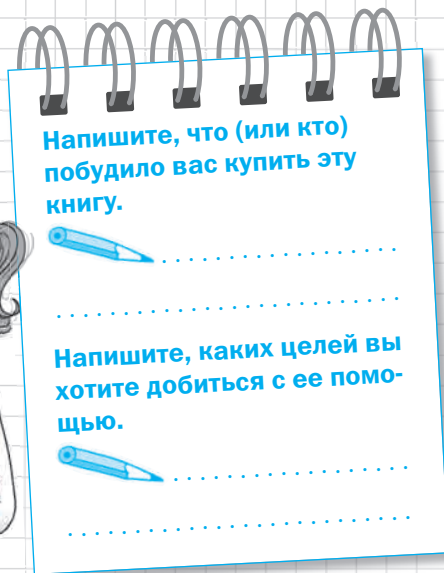
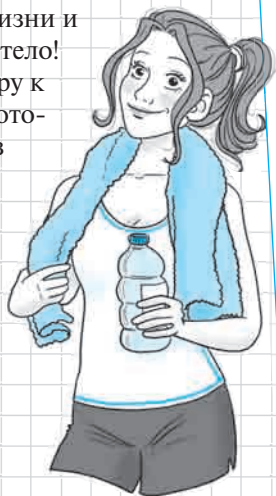
## Тест: с какой целью я хочу похудеть?

Вы выбрали данную книгу, уже имея в виду определенную цель — похудеть и сделать свою фигуру более гармоничной. И отчасти этого действительно можно добиться при помощи фитнеса. Но именно отчасти, потому что изменения в вашем организме будут происходить не только под влиянием физических упражнений, которые вы станете выполнять. Чтобы улучшить фигуру, вы должны трансформировать всю свою жизнь, а чтобы достигнуть этой цели в оптимальные сроки, необходимо учитывать множество факторов, таких как **здоровое питание, хорошая организация, сила воли и мотивация, правильный настрой и благоприятная среда.**

А кстати, знаете ли вы, в чем состоят ваши цели? Являются ли они мотивирующими и осуществимыми? Определить свои цели — важный первый шаг к их достижению.

### Отметьте те предложения, которые соответствуют вашим намерениям...

- Заняться своим телом — ведь вы мечтаете быть подтянутой и худенькой, а физкультурой не занимались со школы.
- Влезть в утягивающие джинсы, которые купили несколько недель назад и в которых ваша попак обещает выглядеть просто шикарно.
- Сбросить хотя бы 5 кг веса — ведь вы динамичная и уверенная в себе работающая женщина... вот только без сладкого жить не можете.
- Вернуть фигуру, которую вы потеряли год назад во время родов, особенно плоский живот!
- Вы окончили университет, и характер вашей жизни изменился. Гулять до утра, есть что попало, часами сидеть перед телевизором — все это осталось в далеком прошлом. Теперь вы хотите вести более здоровый образ жизни и иметь соответствующее тело!
- Преобразить свою фигуру к определенному сроку, который наступает уже через несколько месяцев (свадьба — ваша или лучшей подруги, — вечеринка века, отпуск с любимым человеком...).



# Шест: мой спортивный профиль

## Для вас спорт рифмуется...

- ◆ со школой, скукой, усталостью, пробежками на холоде в 8 часов утра — короче, с ужасом...
- с тренажерным залом, заполненным манекенщицами и культуристами...
- ▲ с шикарным телом, плоским животом, упругими ягодицами, крепким здоровьем и огромным запасом энергии!

## Есть ли у вас абонемент в тренажерный зал?

- ▲ Да, и я стараюсь ходить туда не реже двух раз в неделю.
- Да, и я очень жалею об этом, потому что ни разу им не воспользовалась.
- ◆ Что-что? А, нет конечно, тренажерный зал — это не для меня.

## Что такое кранч\*?

- ◆ Что-то из кулинарии?
- ▲ Упражнение для брюшного пресса.
- Вероятно, какой-то гимнастический снаряд.

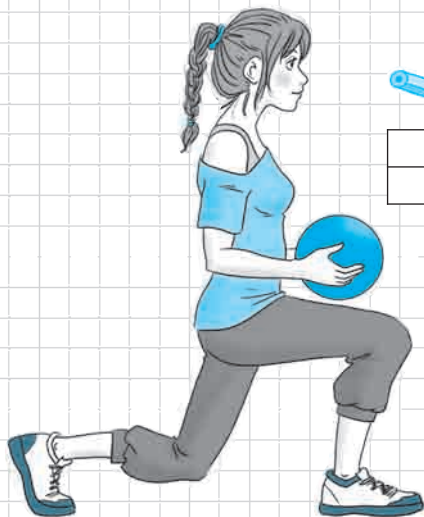
## Какими видами спорта вы занимаетесь?

- Бегаю, пока тепло... Зимой впадаю в спячку (если не считать лыж, на которых катаюсь, когда езжу в горы, что бывает раз в год).
- ▲ Всем на свете, от водного велосипеда до зумбы, но предпочтение отдаю коллективным занятиям.
- ◆ Пешком хожу, это считается?



## Знаете ли вы, сколько шагов проходите за день?

- ◆ Учитывая, что наш дом оборудован лифтом, что на работу я езжу на машине и там целый день сижу за компьютером, я предпочитаю этого не знать.
- ▲ Я много хожу каждый день, наверняка более 10 тысяч шагов.
- Много, если учесть, что на работу я хожу пешком и живу на пятом этаже в доме без лифта!



Посчитайте свои ответы!

◆	●	▲

\* Кранч — скручивание. — Прим. ред.





### Большинство ответов ◆

#### У вас профиль ленивой дебютантки

Ай-яй-яй, отношения со спортом у вас явно не сложились... Разочарование, боль, скука, усталость — в занятиях физкультурой и спортом вы видите сплошной негатив. Вам нужно научиться преодолевать себя, и данная тетрадь поможет вам в этом, наставляя и мотивируя вас.

Один совет: если вы хотите преобразить свое тело и стабильно похудеть, то должны подружиться со спортом. Это совершенно необходимо! Поначалу выбирайте самые легкие упражнения и самые приятные виды кардиотренировок. Поверьте в себя, а мы вам поможем!

### Большинство ответов ●

#### У вас промежуточный профиль спортсменки по воскресеньям

Запал появляется, потом гаснет... так и у вас чередуются дни спортивные с днями малоподвижными, когда вы сидите на диване. Вы не прочь похудеть и укрепить мышцы, предпочитаете по утрам поваляться в постели, а не бегать. Вы хотели бы заняться фитнесом всерьез, отчего и проявили интерес к этой книге. Что ж, вы не ошиблись, на нее действительно можно положиться. Здесь вы найдете рекомендации специалистов, эффективные упражнения, и вам останется лишь взяться за дело и выполнить задачи, которые мы перед вами поставим!

Один совет: не отчаивайтесь, если не получится сразу сбросить лишние килограммы. Постепенно ваше тело преобразится, и эти округлости, которые вы так в себе не любите, день ото дня будут становиться все меньше, уступая место мышцам. Удачи!



### Большинство ответов ▲

#### У вас профиль мотивированной физкультурницы

Для вас эта книга станет просто новым испытанием. Вы и так уже сравнительно спортивны, но в плане трансформации своего тела еще не достигли заветной цели. У вас есть желание перейти на новый уровень: приобрести осиную талию, красивые руки, упругие ягодицы, — но для этого требуется еще больше бегать и самостоятельно выполнять эффективные упражнения, лучше узнавая свое тело. Что ж, у вас есть жажда знаний, а главное — страстное желание изменить свое тело и всю свою жизнь!

Один совет: превзойдите саму себя, выбирая самые трудные упражнения. Вы к ним уже готовы!



# Шест: мой диетический профиль

## Ваш завтрак — это...

- ◆ Настоящее пиршество! Хлеб с шоколадным маслом, джемом, чашка горячего шоколада. Завтрак — дело нешуточное!
- У меня нет времени на завтрак! Утро — это настоящая гонка! Прибежав на работу, я выпиваю чашку кофе.
- ▲ У меня сегодня, к примеру, мюсли с молоком, а завтра булочки и вареные яйца. Я люблю разнообразие!

## Булочная ассоциируется у вас...

- ▲ с новым сортом цельнозернового хлеба с орехами и изюмом; настоящий деликатес!
- ◆ с горячими круассанами, шоколадными эклерами, хрустящими багетами. Истинное наслаждение!
- с лишними килограммами веса, разве нет?

## Наступает обеденный перерыв, и вы...

- ▲ идете в новый японский ресторан на углу.
- ◆ бежите в столовую или закусочную рядом с работой, где съедаете рубленый бифштекс с жареной картошкой.
- если проголодаетесь, подкрепитесь бутербродом, не покидая рабочее место, потому что еще в 11 часов съели шоколадный батончик.

## Коллега предлагает вам шоколадку через два часа после обеденного перерыва, и вы...

- с благодарностью набрасываетесь на угощение, потому что в обед ели мало (если вообще ели)! Голод не тетка!
- ▲ угощаетесь — ведь маленькая шоколадка вас не убьет, тем более это черный шоколад с кунжутом!
- ◆ не отказываетесь, хотя это уже ваша третья шоколадка сегодня!

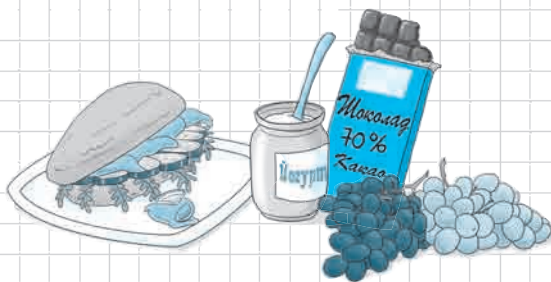
## Вы приглашены на ужин к подруге. Подали закуски, и вы...

- ▲ набрасываетесь на птифуры, потому что обожаете их и вам трудно устоять...
- сосредоточитесь на шампанском, потому что уже достаточно поели за день...
- ◆ предпочли бы перейти сразу к десерту, потому что закуски — это не ваше. К тому же вы плотно пополнили запасы...



Посчитайте свои ответы!

◆	●	▲

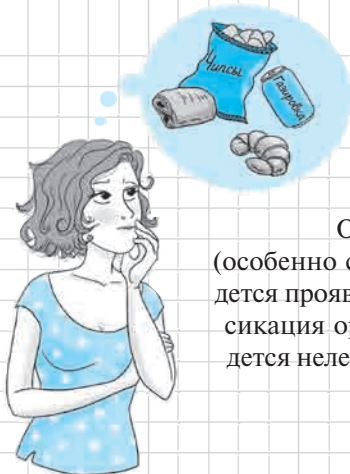




**Большинство ответов ▲**  
**У вас профиль непоседы-эпикурейки**

Ваше кредо: «В жизни надо попробовать все». И в питании вы постоянно стремитесь к чему-то новому, ко всяким изыскам, что имеет свои преимущества и неудобства. Открылся новый ресторан, новая пиццерия — и вы тут как тут.

Один совет: варьируйте удовольствия, если так вам нравится, но, чтобы выполнить диетические задания, разнообразие придется несколько ограничить. Пробуйте новые рестораны, новые блюда, но предпочтительно «здоровые» и «зеленые». Впрочем, вам повезло: здоровое питание нынче в тренде. Обещаем, что с этой тетрадью вы не соскучитесь.



**Большинство ответов ◆**  
**У вас профиль сладкоежки**

В ресторане вас интересуют только десерты, к остальному вы равнодушны. Если бы было можно, вы питались бы исключительно сладостями.

Один совет: чтобы справиться с диетическими заданиями (особенно с тем, которое касается потребления сахара), вам придется проявить недюжинную силу воли. Потребуется полная детоксикация организма. Но будьте мужественны! Поначалу вам придется нелегко, но постепенно вы очиститесь от этого сладкого яда.

**Большинство ответов ●**  
**У вас профиль белки в колесе**

Вы крутитесь целый день как белка в колесе, а на работе не отрываяе взгляд от монитора компьютера. Если вы позволяете себе пообедать, то делаете это на ходу, даже не удосуживаясь прожевать. Да, вы могли бы питаться лучше, но у вас нет времени даже задуматься над этим! Впрочем, вы были бы не прочь снова втиснуться в то роскошное платье, которое когда-то вам очень шло...

Один совет: уделяйте хоть немного времени себе, приготовлению вкусных и здоровых блюд, правильному выбору продуктов, спокойному и осознанному приему пищи. Однако, чтобы справиться с поставленными задачами, вам придется переосмыслить свои приоритеты.



## Послушайте совета!

Прежде чем приступать к выполнению упражнений, бросающих вызов вашему телу, и применять диетические рекомендации, которые помогут вам преобразить свою фигуру, необходимо узнать мнение врача, особенно если вы возобновляете занятия спортом после многолетнего перерыва или проходите определенный курс лечения.

Если вы дебютантка, выбирайте те варианты упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют вашему уровню. Прислушайтесь к своему телу! Да, вы должны превзойти себя, но не должны подвергать себя опасности. Обязательно отдыхайте между упражнениями и ограничивайте время занятий 30 минутами.

Чтобы тренировки проходили в оптимальных условиях, одевайтесь соответственно (и занимайтесь в комфортных температурных условиях!), всегда держите под рукой бутылку с водой, время от времени делая пару глотков (до, во время и после выполнения упражнений), постелите на полу гимнастический коврик для большего комфорта и обеспечьте себе достаточно свободного пространства, чтобы не наткнуться на что-нибудь и не пораниться.

По мере возможности старайтесь заниматься в спокойной обстановке и не отвлекайтесь ни на что постороннее, думая только о целях, которых пытаетесь достичь.

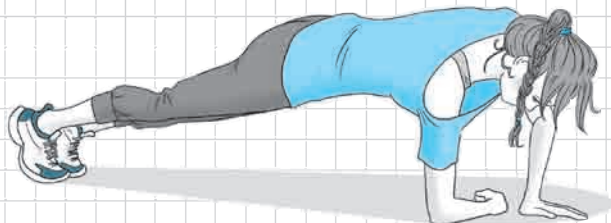
Если из-за недостатка энергии, мотивации или уверенности в себе вам случается «оступиться» и вместо полезных соков выпить шампанского с тортом, не теряйте надежду и не закрывайте эту тетрадь. Просто наверстайте упущенное, увеличив недельную дозу кардиотренировок!

Каждые две недели фотографируйтесь — желательно в одной и той же одежде, — чтобы оценить достигнутый прогресс и увидеть изменения, происходящие в вашем теле.

Проявляйте терпение и стойкость — и ваша мечта иметь стройную фигуру обязательно осуществится! 😊



Если у вас есть какие-то сомнения в отношении своего здоровья, обязательно посоветуйтесь со специалистами, которые проверят состояние вашей сердечно-сосудистой системы, легких и суставов.





1-я и 2-я недели

## Спортивное задание: я начинаю заниматься фитнесом

Из-за усталости или недостатка времени мы часто избегаем пеших прогулок. Однако даже за счет ежедневной быстрой ходьбы и других полезных движений можно многое сделать для улучшения фигуры, укрепления мышц, снижения веса и сохранения здоровья.

Вы должны знать, что ходьба, особенно быстрая, мобилизуя мышцы ног, ягодиц, рук и живота, способствует ускорению обмена веществ, а значит, более быстрому сжиганию калорий и превращению углеводов, жиров и белков в энергию, а не в запасы жира.

А если, помимо ежедневных перемещений, вы занимаетесь еще каким-нибудь видом спорта (или подвижными играми), это позволяет совместить приятное с полезным: развлекаться, сжигать большое количество калорий и создавать гармоничную, подтянутую фигуру. Чтобы найти вид спорта, который вам подходит, и успешно включить его в свой распорядок дня, необходимо проанализировать свои приоритеты и определиться с мотивацией. Зачем вы занимаетесь спортом? Чтобы получить, наконец, такую фигуру, которая вам нравится. Подключите подруг, сестру, кузину и вместе объявите войну обвисшему животу и дряблым ягодицам. Заниматься в компании всегда легче и веселее, ведь вы поддерживаете друг друга, а заодно помогаете замечать и исправлять ошибки.

Из этой главы вы узнаете, что ваш вес зависит от соотношения потребляемых и сжигаемых калорий. Если благодаря правильно выбранным упражнениям вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, ваш вес неизбежно будет снижаться и вскоре вы обретете стройную фигуру и сможете гордиться собой.

Поехали!



## Мои полезные движения

### Я выбираю динамичную ходьбу

Динамичная ходьба — это отличный способ поддержания физической формы и самый естественный вид спорта, какой только есть. Чтобы похудеть, ходить нужно быстро: со скоростью минимум 7 км/ч. Если боитесь куда-то опоздать, ускорьте шаг: ритм должен быть плавный, плечи расслаблены, грудь вперед, ноги выпрямляются по всей длине. Руки сгибаются под прямым углом и движутся свободно. Не следует разводить их широко в стороны. Движения рук помогают двигаться вперед и ускоряться. Кисти рук расслаблены.



Существует множество мобильных приложений и браслетов, которые позволяют подсчитать количество сделанных за день шагов и затраченных калорий. Ничто так не мотивирует двигаться больше!

### Я двигаюсь, я дышу

Когда вы ходите, улучшается снабжение работающих органов и мышц кислородом, который нужен, в частности, для сжигания жиров и преобразования их в энергию. Поэтому при ходьбе очень важно правильно дышать!

Техника афганской, или осознанной, ходьбы позволяет идти очень долго, не уставая и не задыхаясь. Суть метода — в синхронизации шагов и дыхания. Например, на протяжении 3 шагов вы вдыхаете, потом на 1 шаг задерживаете дыхание, следующие 3 шага выдыхаете, на 1 шаг опять задерживаете дыхание и т. д. Такое естественное насыщение тканей кислородом оказывает очень благотворное воздействие на кровеносную, лимфатическую и нервную системы, способствует поддержанию гибкости суставов, улучшает кровообращение, пищеварение, сон, помогает быстрее очистить организм от шлаков и достичь глубокой психологической релаксации.

Регулярная ходьба в сочетании со сбалансированным питанием поможет быстрее сжечь жировые запасы и реализовать мечту о плоском животе и осиной талии. Поэтому больше ходите!

**Мой совет: «100 шагов у телефона!»** Разговаривая по телефону, старайтесь не сидеть на месте — как на работе, так и дома. Ходите, напрягайте ягодицы — в общем, двигайтесь. Разговаривая по телефону, можно даже выполнять некоторые простые упражнения: махи ногой, приседания, выпады, вращения плечами и руками... Ваша цель — использовать каждую возможность больше двигаться.

